

III. Языки тела

Когда мы говорим, читаем или пишем, то обычно пользуемся каким-либо языком, в нашем случае – русским. Но говорить можно, не применяя речь или письмо. Это можно делать с помощью “языков тела”, то есть, используя *жесты, позы, выражение лица, соответствующее поведение*. Многие ученые считают, что языки тела принимают участие в каждом разговоре, который происходит не по телефону или по переписке. В любом случае, когда собеседник видит нас, он воспринимает не только устную речь. Мы также показываем наше отношение к высказываемому и уточняем речь, применяя упомянутые выше способы – *жесты, телодвижения, физиогномику* (выражения лица) и прочее. О том, как это происходит, и пойдет речь в данном разделе. Начнем по порядку.

Жесты

Жесты – самый распространенный язык тела, которым мы все пользуемся. Вы, возможно, не обращали внимания на собственную жестикуляцию, жестикуляцию ваших родителей, друзей или учителей. Только когда жесты бывают чересчур демонстративными, они бросаются в глаза и привлекают внимание. В других случаях они проходят обычно незамеченными, именно потому, что естественно сопровождают наше поведение и речь. Наоборот, мы удивляемся, когда слышим речь, не сопровождаемую жестами. Она представляется нам безжизненной и сухой.

Попробуйте вспомнить некоторые характерные жесты ваших товарищей по классу и воспроизвести их. Только давайте договоримся, что вы будете делать это не обидно и не в оскорбительной форме. Объясните также, что означает каждый замеченный вами жест, для чего он употребляется.

Теперь вспомните, какими жестами учителя и ученики чаще всего пользуются в классе. Мы напомним вам о том, что вы встаете, когда в класс входит учитель; о поднятой руке, с помощью которой вы объявляете, что хотите отвечать; о жесте учителя, когда он предлагает подойти к доске или к столу; о безнадежном его жесте, когда он предлагает вам садиться после неудовлетворительного ответа. Приведите еще жесты, часто используемые в классе.

А как вы здороваетесь с друзьями? Какие жесты при этом употребляете?

Жесты приветствия и прощания

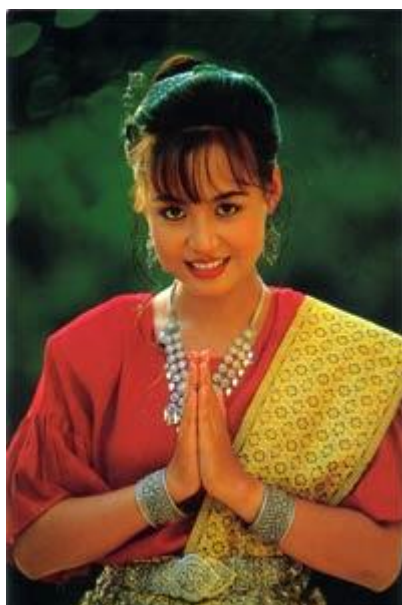
Несомненно, самыми распространенными являются жесты приветствия и прощания. Мы непременно говорим что-нибудь при встрече и сопровождаем свои слова жестами. В России при встрече обычно говорят “Добрый день!” (утро, вечер), “Привет!”, “Здорóво!” и пожимают друг другу руки либо сопровождают свои слова иными жестами. Вот некоторые из этих жестов на картинках:



White House photo by Tina Hager

Президент США Джордж Буш (младший) пожимает руку японскому премьер-министру Дзюньитиро Коидзуми во время переговоров с ним в Белом Доме.

А вот как здороваются в Таиланде:



Традиционное приветствие в Таиланде именуется “вай”: сложенные вместе ладони прикладываются к голове или груди, причем положение рук и длительность всего жеста определяется социальным положением приветствуемого. Чем значительнее статус персоны, тем выше поднимаются ладони и тем дольше длится “вай”. Происхождение этого жеста уходит своими корнями в древнюю историю государства. В отличие от принятого в европейских странах рукопожатия, в тайском обществе обычно здороваются на значительном расстоянии друг от друга, прижимая ладони к груди и чуть склонив голову.

В тайском приветствии отражается уважение к собеседнику: чем больше уважаем тот, с кем здороваются или прощаются, тем более почтительны жесты. Мы специально будем говорить о знаках почтения и уважения дальше, сейчас упомянем только, что и при рукопожатии люди ведут себя по-разному. Не подают первыми руку для пожатия человеку старше себя либо тому, кто стоит выше нас на социальной лестнице. Например, если вам доведется встретиться с президентом страны, вы не протянете ему руку, а будете ждать, совершит ли он такой жест первым. Мужчина не протянет руку женщине, а мальчик – девочке; они должны подождать, пока их

собеседницы сделают это по собственному выбору. Своему приятелю вы при встрече можете просто крикнуть “Привет!”, но не сделаете этого при встрече с учителем или директором школы.

Между прочим, обычай здороваться за руку во многих культурах восходит к временам, когда от чужака из другого племени можно было ожидать всяких неприятностей. Протягивание руки, в которой не было оружия, для рукопожатия рассматривалось как признак дружелюбия и добрых намерений. На такой жест следовало отвечать пожатием протянутой руки.

Самыми почтительными приветствиями в истории культуры были поклоны и поцелуи. В восточных странах поклон был широко распространен в быту. В Японии первые упоминания о поклонах встречаются в книге “Кодзики” (“Записки о деяниях древности”). Ее составление было закончено в 712 году нашей эры. Различались разные поклоны, а в руководствах описывалось, кому и как следует кланяться. В средневековой Европе поклоны воспринимались как необходимый ритуал при всевозможных дворцовых церемониях. Так, во Франции, Испании или Англии при подходе к королю или иному важному лицу (например, епископу) кланялись трижды: первый поклон делался при входе в помещение, второй – примерно на полпути к местонахождению принимающего вас лица, третий – приблизившись к нему. Вспомните, как лихо со шляпой в руке, второй рукой откинув плащ и придерживая шпагу, раскланивались мушкетеры в романах Дюма. Поцелуи же и сегодня являются жестами любви и симпатии также и в русской культуре. А у поляков принято целовать руку даме в знак приветствия и уважения. Никто там не удивится этому; более того, элегантный поцелуй руки поднимет вас в глазах собеседников.

Жесты школьного обихода

Вы поприветствовали своего учителя после прихода в класс, он велел вам садиться, сел сам и начал опрос. Каким жестом вы показываете, что хотите отвечать? Правильно, *поднятием руки*. Существуют разные способы поднять руку: можно поставить руку, согнутую в локте, на парту, а можно вытянуть ее вверх, всем своим видом показывая, что вы хотите быть вызванным. Первый способ, конечно, предпочтительней. Вытягивание руки чуть ли не до потолка иногда выглядит как самореклама, стремление броситься в глаза. При этом часто слышатся выкрики: “Я хочу!”, “Я хочу!”, что уж совсем плохо. Всегда надо сохранять чувство собственного достоинства и меры, даже привлекая к себе внимание. Взрослые люди также по-разному выражают желание выразить свое мнение. Во время обсуждения какого-либо вопроса можно послать записку с просьбой предоставить слово, можно поднять руку (опять-таки, очень деликатно), можно высказать с места такую просьбу спокойным тоном. Все зависит от обстоятельств, при которых происходит обсуждение, от темперамента человека, от его воспитания.

Допустим, учитель вызвал именно вас. Как вы отвечаете – сидя или встав за партой? В российской школе принято вставать при ответе, а в некоторых странах разрешается сидеть. Этим как бы показывается равноправие всех, принимающих участие в беседе, что ведет к большей свободе в высказываниях. При обсуждении надо постоянно следить за своим поведением: следует говорить спокойно, с уважением к собеседникам, не допуская по отношению к ним оскорбительных замечаний, даже если вы

расходитесь во мнениях. Это относится к дискуссиям и спорам; что касается ответов по изучаемому материалу, то вы обычно при этом либо стоите за партой, либо выходите к доске или к столу учителя. В некоторых классах принято не сидеть за партами, а располагаться в кружок на стульях. Тогда поведение становится значительно свободнее, и ученики зачастую при ответе не встают.

Когда по какой-нибудь причине урок прерывается и к вам в класс заходит взрослый человек, учитель предлагает вам встать, чтобы поприветствовать вошедшего. Каким жестом он при этом пользуется? А каким жестом он предлагает вам сесть после приветствия либо после ухода посетителя?

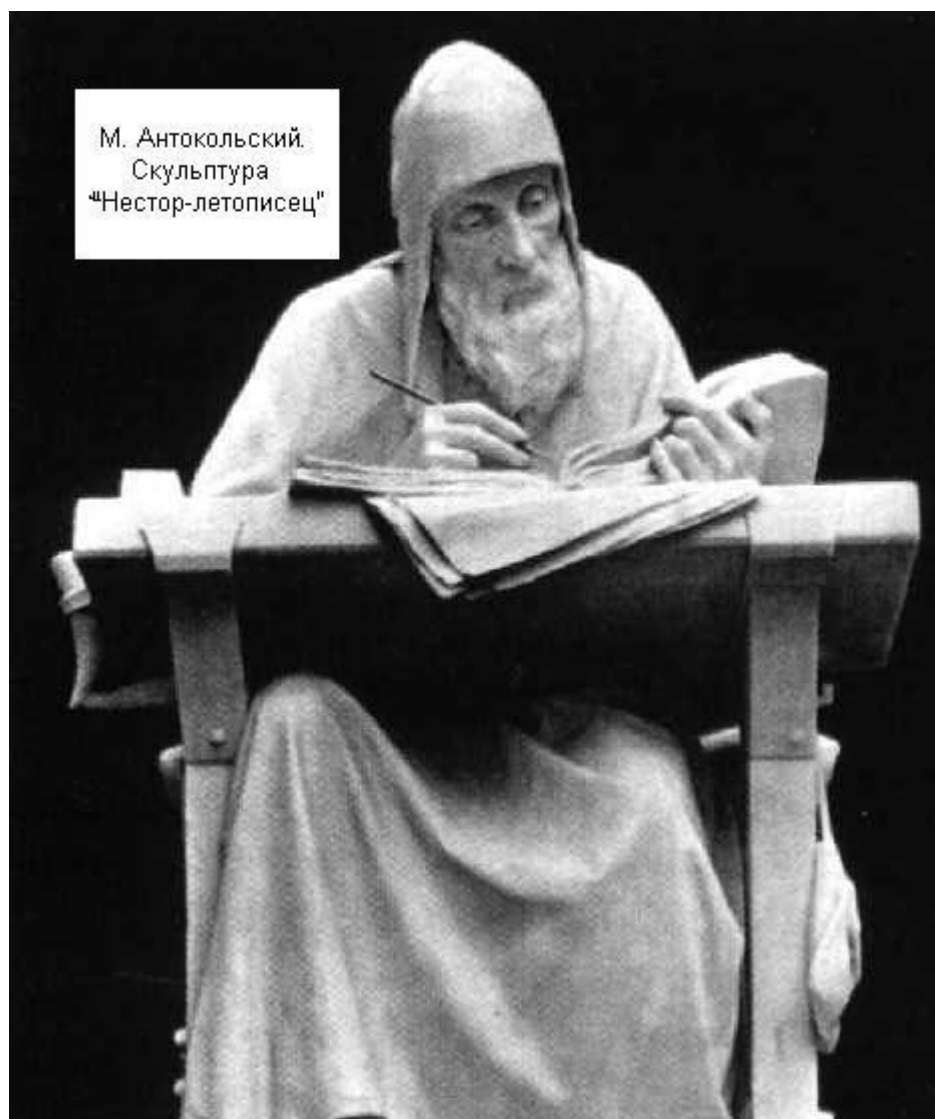
Надо отметить, что жесты учителя в этих случаях не регламентированы (не оговорены правилами). Каждый учитель пользуется характерными для него, но понятными жестами. Так что следует различать *тщательно регламентированные жесты, освященные обычаем, и свободные*. Таким же образом различаются не только жесты, но и поведение в целом. Как вы входите в класс после перемены? В азербайджанской школе, например, учителя выстраивают учащихся еще перед дверью класса, потом цепочкой вводят и рассаживают их за партами. Вы сами входите в класс, садитесь и ждете учителя. Потом, когда он входит, вы встаете, чтобы поприветствовать его. В большинстве израильских школ учитель входит в класс и начинает вести урок без всякого приветствия со стороны учеников. Он просто говорит им «Шалом!» и начинает урок. Каждая система отражает культурные традиции народа.

Эти традиции отражаются и в формах обращения к учителю. В России принято обращаться к учителю по имени и отчеству. В Израиле чаще всего слышны слова «мор'э» (учитель-мужчина) либо «морá» (учительница): «Морá, можно выйти из класса?» «Морэ, можно я отвечу?» В Германии обязательна формула «господин учитель!» Все это – знаки уважения, но разные по культурным установлениям того или иного народа. Обращение к учителю прямо связано с существующими в данном языке формами личных местоимений. В России никому не придет в голову обращаться к преподавателю на «ты», поскольку в языке имеется специальное личное местоимение «вы». Местоимение множественного числа применяется к одному лицу как формула вежливости. То же самое происходит и в Германии, где «Sie» используется при обращении к человеку старше тебя по возрасту либо по положению. А как быть англичанам, у которых существует только одно местоимение для единственного и множественного числа «you»? Приходится его и применять, интонацией и поведением выделяя уважение, которое вы испытываете к преподавателю.

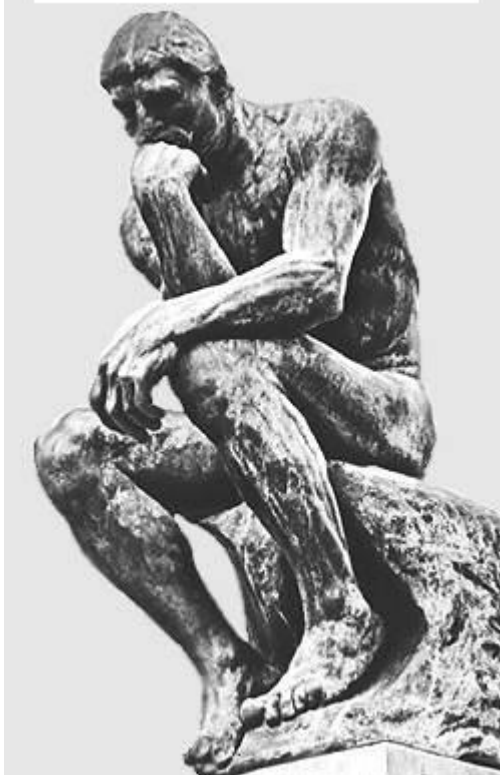
В классе, как и в других местах, используют *кивок* для выражения согласия и *отрицательное покачивание головой* для несогласия. Если вы обратились к учителю с просьбой выйти из класса, а он кивнул, то можете спокойно покинуть класс. Зато когда он отрицательно покачал головой, вам придется остаться в классе. Эти знаки могут экспрессивно (выразительно) подкрепляться жестами рук и словами. Вообще очень часто жесты подкрепляются словами, потому что жесты могут толковаться различно, да и слова тоже, а вместе они вызывают значительно меньше сомнений и легко воспринимаются.

Позы

Жесты дополняются позами. *Поза* – это общее положение тела. Жесты выражаются отдельными частями тела (руками, головой и др.), а тело при совершении жеста может остаться нейтральным. Позы обычно различаются по выражаемому в них настроению: они могут изображать отчаяние, размышление, страх и другие *эмоции (чувства)*, а могут быть абсолютно нейтральными, ничего не выражающими. Вот иллюстрации к некоторым из них. Вы сами должны сказать, что выражают позы людей на этих иллюстрациях, хотя ниже мы помещаем свое толкование приведенных поз.



О. Роден. Скульптура "Мыслитель"



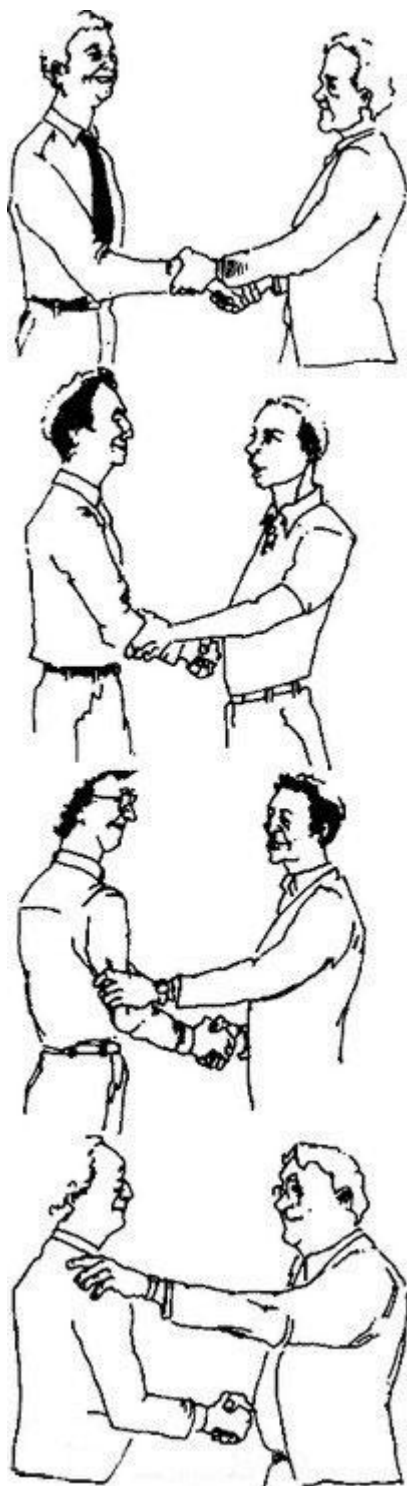
На первой картинке (см. выше) изображен Нестор-летописец – человек, который записывал исторические события в хрониках. Скульптор *Марк Антокольский* (XIX в.) показал его в позе полного погружения в свое занятие, отрешения от всего постороннего и лишнего. По памятникам старины нам известны имена некоторых русских летописцев: в «Слове о полку Игореве» упомянут певец-летописец Боян, а в «Борисе Годунове» А. Пушкина – монах Пимен. По некоторым данным Нестор-летописец существовал на самом деле.

Скульптура французского скульптора *Огюста Родена* названа «Мыслитель». Мы, действительно, видим человека в позе размышления над какими-то проблемами. Скульптура выполнена в XIX веке. Она настолько показательна, что стала своего рода символом глубокого раздумья, и огромное число раз тиражировалась на открытках и в учебниках.

Третья скульптура также изваяна М. Антокольским, выполнена в 1876 году и называется «Христос перед лицом народа». Она изображает Христа со связанными руками; он выслушивает выдвинутые против него обвинения. Как известно, Христос был распят на кресте за проповедь непротивления насилию и любви к ближнему. Поза Христа – поза человека, убежденного в своей правоте, но смирившегося со своей участью.

Выражения лица – мимика

Третьим компонентом языков тела является *мимика*: изменение выражений лица, отражающих наше отношение к событиям и высказываниям. Она сводится к сокращению тех или иных лицевых мышц, благодаря чему мы можем распознавать тончайшие оттенки гнева и боли, удовольствия и радости и других чувств. Такое умение называется *физиогномикой*. Проследим за выражением некоторых наших чувств.



Перед вами серия картинок, на которых двое приветствуют друг друга. Они делают это с помощью жестов, поз и мимики. Расскажите своими словами, каковы упомянутые слагаемые в каждой из картинок.

Ответьте на несколько вопросов:

На какой картинке приветствие самое дружелюбное? Почему вы так думаете?

Как вы считаете, на картинках изображены люди равного социального положения? Если нет, то кто из них выше по своему социальному статусу? В чем это выражается?

У кого из них самое радостное выражение лица? В чем это выражается?

Придумайте короткие рассказы по поводу изображенных на картинке лиц.

Сейчас мы обратим внимание на лица на следующих ниже фотографиях. Определите выражение лиц на каждой из них. Как вы думаете, какие причины могли вызвать именно эти выражения?



На следующей странице воспроизведена картина И. Е. Репина «Иван Грозный убивает своего сына». Она рисует действительное историческое событие: 16 ноября 1581 года русский царь, Иван IV, прозванный Грозным, в припадке гнева посохом убил своего сына.

Иван IV был тираном и убийцей. Он создал опричнину, секретную службу, расправлявшуюся с реальными и предполагаемыми противниками самым зверским образом. Он и сам был жесток и беспощаден.

Однако на картине изображен не только жестокий человек, но еще и раскаявшийся убийца, осознавший всю подлость и бессмысленность содеянного. Его лицо выражает ужас перед тем, что он только что совершил. Изображение такого ужаса мы не встретим больше ни в одном художественном произведении.

Картина была впервые выставлена в 1885 году. Она была продана Третьякову, основателю Третьяковской галереи в Москве, где ее можно посмотреть и сейчас. Вскоре после продажи по личному распоряжению царя Третьякову было запрещено показывать и выставлять картину. Этот запрет действовал довольно долго.

Сила психологического воздействия картины была настолько велика, что один из зрителей порезал ее ножом. Картину реставрировали потом много лет.

Мы специально выделяем деталь картины – лица царя-убийцы и его сына – чтобы вы увидели бушевавшие их чувства.



Манеры поведения (этикет)

Манеры поведения определяют, как тебя будут воспринимать окружающие. К ним относятся *жесты, позы, мимика*, а также *словесное поведение*: что человек говорит, как он выражается (грамотно или неграмотно, вежливо или грубо, с уважением к собеседнику или неуважительно и т. д.). Манеры поведения должны соответствовать обстоятельствам общения: где ты находишься, с кем и для какой цели. В каждом случае требуется оп-

ределенный стиль поведения. Манеры поведения называются еще словом, заимствованным из французского языка, – *этикет*. Об этикете написано множество книг, он специально изучается во многих учебных заведениях, скажем, в школах, готовящих дипломатов, либо в училищах для будущих офицеров.

Манеры поведения за столом

Вот, например, выдержка из правил поведения во время еды. Она заимствована нами из Интернета. Полная инструкция очень велика, поэтому мы приводим из нее только малую часть:

- Не опаздывай, будучи приглашен на обед, завтрак, ужин, чай.
- Не садись за стол, пока не сядут дамы или пока хозяин или хозяйка не пригласят занять место.
- Не предлагай даме, когда сопровождаешь ее к столу, левую руку. Мужчина всегда должен предлагать даме правую руку.
- Не забывай, что дама, сидящая рядом с тобой, в особенности по правую руку, имеет право на твое внимание. Даму, сидящую рядом с тобой, следует занимать независимо от того, представлен ты ей или нет.
- Не сиди слишком близко к столу или слишком далеко от него.
- Не затыкай салфетку за воротник и не раскладывай ее на груди. Салфетку следует класть на колени. В первую очередь необходимо обслуживать дам. Не ешь суп с конца ложки, бери ложку в рот. Не проси второй порции супа.
- Не сгибайся над тарелкой. Держись по возможности прямо.
- Если хочешь достать что-либо, не тянись через чью-то тарелку. Не бери хлеб вилок, бери рукой.
- Не кусай от целого куска хлеба. Не намазывай маслом целый кусок хлеба. Ломай хлеб кусочками и намазывай их. Не кроши хлеб в суп. Не ешь с ножа. Никогда не подноси нож ко рту. Не накладывай на вилку с помощью ножа. Бери на вилку столько, сколько на нее может поместиться без труда. Не ешь слишком быстро.
- Не набивай рот пищей. Не расставляй локти. Локти должны быть прижаты к бокам. Не ставь локти на стол.
- Не поднимай стакан или бокал слишком высоко. Не ешь ложкой то, что можно есть вилок. Не старайся зачерпнуть последнюю ложку супа, съешь последний кусочек мяса и т. д.

Существуют манеры поведения в гостях, на приемах, в театрах, транспорте и других общественных местах. Иногда они определяются письменными инструкциями, иногда – наставлениями родителей, учителей и других людей. Так, в трамвае, автобусе или троллейбусе встречаются надписи «Места для инвалидов, пожилых людей и пассажиров с маленькими детьми». Пока места свободны, вы можете их занимать. При появлении упомянутых в объявлении пассажиров вы должны встать и предложить им сесть. Даже если ничего не написано, на любом транспорте либо в ином общественном месте вам следует уступать места женщинам, пожилым людям, инвалидам и маленьким детям. Такая манера поведения принята в любой цивилизованной стране.

Правила этикета различаются в зависимости от традиций народа. Есть общества, в которых такие правила внедряются очень жестко, а любое их нарушение приводит к серьезным последствиям, но есть страны, в которых на нарушения правил этикета смотрят сквозь пальцы. Английский писатель-юморист *Джером Джером* в своем знаменитом романе «*Трое в лодке (не считая собаки)*» очень забавно описывает, в какую передерягу попали его друзья и он сам, нарушив правила поведения при прогулке по саду в Германии:

«Гаррис начал с того, что выказал неуважение к властям; он оскорбил сторожа; он принял его не за сторожа, а за пожарного, и назвал ослом. Хотя в Германии не позволено называть сторожей ослами, Гаррис в данном случае был совершенно прав. Дело вышло таким образом: мы гуляли в городском саду, когда Гаррису вздумалось перешагнуть через протянутую над травой проволоку; рядом был выход из сада – настоящая калитка, но Гаррису, вероятно, проще показалось прямо шагнуть на тротуар, что он и сделал. Стоявший у калитки сторож немедленно указал ему на табличку: «Durchgang verboten!» («Проход воспрещен!») и объяснил Гаррису, что он совершил противозаконный поступок. Гаррис поблагодарил (он уверял, что не заметил объявления, хотя оно, несомненно, там было), – и хотел идти дальше, но сторож потребовал, чтобы он перешагнул обратно. Тогда Гаррис логично заметил, что, переступая обратно, он вторично нарушит предписание, чего не желал бы делать. Сторож сообразил справедливость этого замечания и потребовал тогда, чтобы Гаррис сейчас же вошел опять в сад через калитку и немедленно вышел через нее же обратно. Тут-то Гаррис и назвал его ослом. Это стоило ему сорок марок и задержало нас в Штутгарте на целый день».

Это, конечно, очень смешное описание, но в принципе вы должны поступать по правилам той страны, в которой находитесь. Есть хорошая пословица: «В чужой монастырь со своим уставом не лезь». Ей и надо следовать, если не хочешь нарваться на неприятности.

Вот некоторые из правил поведения, принятых в Японии:

- Никогда не опаздывайте на встречу.
- Не обязательно пропускать женщину вперед.
- Избегайте излишнего контакта рук и пристального разглядывания. Не указывайте пальцем на другого человека.
- Не жуйте “жвачку” на работе и в общественных местах.
- Если японец начинает работу в 9.00, он ее начинает ровно в 9.00.
- Японец обычно покидает рабочее место не раньше, чем это сделает его непосредственный начальник. Вы не кончаете работу точно по звонку.

А вот некоторые из правил поведения, включенных в книги по этикету в США для посетителей театров или концертов:

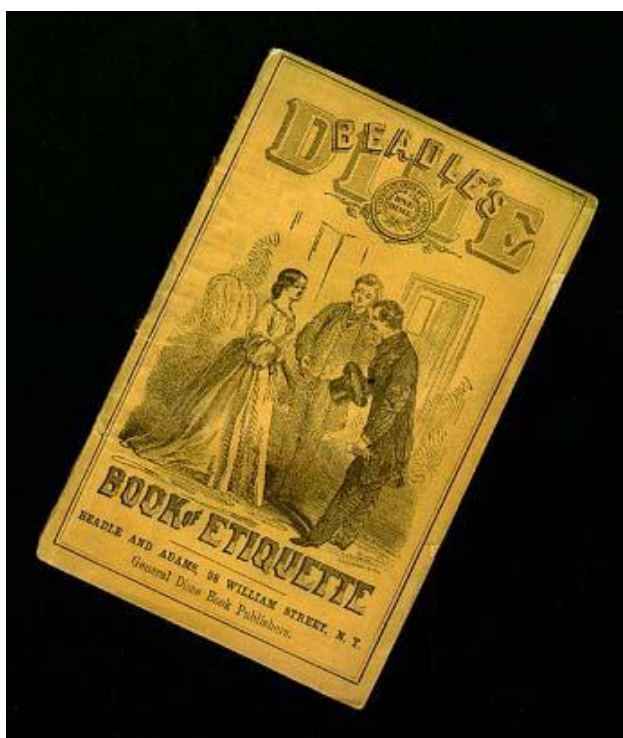
- Если вы берете с собой ребенка, внушайте ему, что он должен вести себя так же, как все остальные. Дети любят подражать другим людям и учиться.
- В театре разворачивайте конфеты или печенье до того, как поднимется занавес.
- Убедитесь, что ваши мобильники и биперы отключены. Не звоните уведомлениями во время представления.
- Увертюра – неотъемлемая часть концерта. Пожалуйста, не разговаривайте во время ее исполнения.
- Для влюбленных: не прислоняйтесь головами друг к другу. За вами сидят люди, которым вы заслоняете сцену.
- Не следует говорить, напевать либо отмечать ритм телом во время исполнения.
- Воздержитесь до перерыва от открывания кошельков, сумок либо портфелей.

Внедрение правильных с точки зрения данного общества норм поведения начинается после достижения той или иной страной определенной ступени цивилизации. Появляются первые книги по этикету. Вот обложки некоторых из них; на них вы видите иллюстрации к тем или правилам.

Представление даме незнакомого мужчины:



Приветствие при визите в частный дом:



Этикет в России.

В Россию этикет проник в результате реформ Петра I. Практическим руководством для молодых людей в России была книга «Юности честное зерцало», изданная в 1717 году по личному указанию царя. В ней детям из знатных и богатых семей предписывались следующие правила поведения: не стоять перед родителями в шляпе, не высовываться в окно всем телом,

идти на шаг позади взрослых, стоять в стороне, подобно слугам, не перебивать и не прекословить. Особое внимание уделялось вредным привычкам; молодым людям было указано не сопеть, не чавкать, не чесаться, не говорить сквозь зубы и не плевать. "Идеальный дворянин" должен был владеть русской грамотой, знать иностранные языки, искусство конной езды, "шпажной битвы", быть "красолаголевым", то есть уметь вести "добрый разговор", оспаривать чужое мнение «учтиво, благочинно, вежливо, не перебивая других», быть смелым, отважным. Важнейшими качествами считались трудолюбие и послушание.

Несомненно, особую роль в формировании придворного этикета сыграла императрица Екатерина II. Она сама составила специальный «Эрмитажный» этикет (правила поведения при царском дворе – один из царских дворцов назывался *Эрмитажем*), в котором настоятельно просила: «Есть и пить вкусно и сладко, но не до такой степени, чтобы забывать свои ноги под столом, когда начнутся танцы». Она также рекомендовала гостям Эрмитажа: «Дорогие фарфоровые статуэтки и прочие вещицы разглядывать глазами, а если попадут оные в руки, то по забывчивости в карманы не класть».

Не теряет своего значения этикет и в наши дни. Существуют многочисленные курсы и пособия, посвященные этой теме. Каждому нормальному человеку должны быть небезразличны хорошие манеры и правила общения. Разумеется, все надо делать в пределах разумного. В истории были случаи, когда стремление во что бы то ни стало соблюсти этикет стоило людям здоровья и даже жизни. Испанский король Филипп III во имя этикета принял мученическую смерть. Сидя у камина, в котором слишком сильно разгорелось пламя, он не позволял никому из придворных поставить заслонку и не отодвинулся сам (придворный, который должен был следить за камином, отсутствовал). Король решил не двигаться с места, хотя пламя уже обжигало его лицо: в этой стойкости он видел проявление своей монаршей чести. За слепое следование требованиям этикета король был жестоко наказан. Получив сильные ожоги, он через несколько дней умер.



Ключевые слова по теме:

Жесты, позы, мимика, физиогномика, манеры поведения (этикет), жесты приветствия и прощания, жесты, принятые в классе, манеры поведения за столом, в театре, в транспорте, «Юности чистое зеркало».